

ほけんだより 2月

千早小吹台小
ほけんしつ
H27.2.18

あたたかい春の白さが待ちどおしいですが、寒い日ももう少し続くようです。そして、かぜ・インフルエンザにもまだまだ要注意！油断せず、手洗い・うがいなど、引きつづき予防につとめましょう。

たいせつないのち

発育測定の時、学年ごとに性についての保健指導をしました。

1・2年生…おへその役割、お母さんのお腹の中で育つ赤ちゃんの話

1・2年生はお母さんのお腹の中での赤ちゃんの様子や、自分の体のことについて学びました。私たちのいのちの始まりは針の穴ほどの大きさであり、お母さんのお腹の中では、へその緒を通して栄養や酸素をもらっていたこと、生まれる前から生まれてきてからも、家族はもちろん、たくさんの人に守られて大きくなってきたことなどをお話しました。



3・4年生…いのちのつながり、お母さんのお腹の中で育つ赤ちゃんの話

3・4年生は自分のいのちがお父さんやお母さんだけではなく、おじいちゃん、おばあちゃん、ひいおじいちゃん、ひいおばあちゃんと先祖代々つながってきていることをお話しました。次に、いのちの始まりは小さな受精卵であったことや、お腹の中の赤ちゃんの様子について学びました。生まれるまで10カ月もかかることに大変驚いた様子でした。



5・6年生…生命の不思議、お母さんにお腹の中で育つ赤ちゃんの話

5・6年生はいのちの誕生には精子と卵子が必要なこと、精子と卵子の奇跡の出会いについて、そして受精した卵が母体内で成長していく過程を学びました。赤ちゃんの体のしくみのすばらしさや不思議さを感じ、いのちの大切さに気がついたり生まれてきたことへの感謝の気持ちを持ったりした子もいたようです。



心と体はつながっている

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように心と体はたがいにえいきょう合っています。

不安やなやみを軽くする方法の例



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・音楽をきく



- ・すいみんをとる



- ・周りの人に相談する